FAMILLE MAG
7 ALLEE CLEMENCET
93340 LE RAINCY - 01 41 53 19 11

**JUIN/JUIL 12**
Bimestriel

Surface approx. (cm²) : 1917
N° de page : 62-64

# Envie de Bébé ?
## Boostez votre fertilité !

© YURI ARCURS - FOTOLIA

**Vous souhaitez agrandir votre joyeuse tribu ? Quelques conseils et astuces pour mettre toutes les chances de votre côté.**

Le grand entre au CP, le petit dernier marche déjà et une pointe de nostalgie s'empare de vous. Elle est loin l'époque des tétées nocturnes et des premiers gazouillis. Et ça vous manque ! Votre envie de pouponner devient plus que pressante voire viscérale, et si Mère Nature n'en fait qu'à sa tête, il existe tout de même quelques petites astuces à appliquer au quotidien pour mettre un coup d'accélérateur à votre projet.

### Faites un bilan santé

Ne serait-ce que pour partir sur de bonnes bases, un bilan santé chez votre médecin généraliste s'impose tout naturellement. Qu'il y ait ou non des antécédents médicaux à surveiller, la règle est la même pour toutes les mamans désireuses d'une nouvelle grossesse. Ce rendez-vous permettra soit de vous rassurer, soit de programmer les traitements éventuels dont vous pourriez avoir besoin avant de vous lancer dans la grande aventure ! Et même si faire un enfant, c'est comme le vélo, ça ne s'oublie pas, profitez de cet entretien pour poser toutes les questions qui vous passent par la tête !

### Arrêtez la pilule...

... et tout autre moyen contraceptif. Logique mais suffisamment essentiel pour le rappeler ! Notez que pour la majorité des femmes, trois mois sont nécessaires après l'arrêt de la pilule pour retrouver des cycles dits « normaux » et ainsi optimiser la conception d'un bébé. Ne pas tomber enceinte le premier cycle après l'abandon de la pilule n'est donc pas alarmant, il faut laisser le temps au temps et la nature reprendre ses droits !

### Le bon moment

Même si certaines études démontrent que le calendrier des saisons influe sur la fécondité (le nombre de spermatozoïdes serait plus élevé au début du printemps et à la fin de l'automne), il n'existe pas à proprement parler de saison idéale pour procréer. Aussi, profitez des chaleurs suaves de l'été pour vous laisser aller à des jeux interdits, du plaisir d'une couette bien chaude en hiver ou des prémices émoustillants du printemps ! En bref, n'attendez pas !

### Déterminez votre période d'ovulation

Même s'il ne faut pas tomber dans la psychose, connaître ses



Eléments de recherche : CCD LAB : laboratoire pharmaceutique spécialisé en gynécologie-obstétrique, toutes citations

dates d'ovulation ne peut pas faire de mal. Oui mais alors comment fait-on ? Dans un premier temps, il faut déterminer la durée de votre cycle (du 1er jour des règles au 1er jour des règles suivantes) qui varie en moyenne, selon les femmes, entre 25 et 35 jours. Pour connaître votre période d'ovulation, comptez à l'envers. Vous ovulez entre le 12ème et le 14ème jour. L'idéal est donc de faire l'amour deux jours avant cette date, histoire de laisser le temps aux chers spermatozoïdes du futur papa de faire leur chemin. Si pour vous ces calculs savants sont du charabia, sachez qu'il existe des tests prêts à l'emploi en pharmacie pour vous donner un petit coup de pouce.

## Faites plus souvent l'amour

« Dis papa, comment on fait les bébés ? » Inutile de vous donner le mode d'emploi, pour avoir un bébé il faut faire l'amour ! Plus souvent si possible pour maximiser les chances... Pas désagréable en effet, même si quelques petits aménagements s'imposent... Privilégiez les positions classiques comme le missionnaire par exemple, restez allongée au moins une demi-heure les jambes surélevées (si, si ça aide !) et évitez de prendre une douche tout de suite après votre rapport. Allez, on vous laisse dans votre intimité...

## Mettez Papa à contribution

Et oui, même si la majorité de nos conseils vous sont clairement destinés, les papas eux aussi doivent y mettre un peu du leur ! On vous rassure, pour eux, rien de bien compliqué, il faut juste qu'ils adaptent leur garde-robe quelques temps à votre projet. Adieu les pantalons et jean serrés qui compressent de trop les testicules de vos hommes, bonjour les bermudas larges qui laissent respirer le tout ! Parties génitales comprimées... Spermatozoïdes fatigués.

## Soyez patiente

Comme dirait l'autre, patience et longueur de temps font plus que force ni que rage... Évitez autant que possible de vous mettre la pression, un stress accru pouvant mettre en péril votre envie de tomber enceinte. Aussi, soyez zen, soufflez un bon coup et surtout ne faites pas de votre future grossesse une obsession qui pourrait non seulement avoir des répercutions néfastes sur votre projet mais aussi sur votre couple.

## Exit les régimes !

Si vous étiez une accro des régimes hypocaloriques dans le seul but de rentrer dans ce magnifique petit bikini rose, il va falloir revoir vos priorités ! Les régimes draconiens, quels qu'ils soient, sont très mauvais pour votre corps et vos hormones, si essentiels pour tomber enceinte dans de bonnes conditions.

## Mangez équilibré

L'une des clés principales pour favoriser une grossesse, vous l'aurez compris, est donc de manger équilibré ! Exit les régimes, vous devez dès à présent contrôler votre alimentation non seulement pour augmenter vos chances de tomber enceinte mais aussi pour préparer le terrain avant bébé. Beaucoup de fruits et légumes, des viandes maigres et des litres d'eau : voilà votre nouveau régime

miracle ! Limitez également les sucres de tous horizons qui auront tendance à vous « exciter » un peu trop et bannissez les grignotages !

## Faites du sport

Le sport a des vertus que bon nombre de femmes ignorent. Une activité physique régulière vous permettra non seulement de vous sentir mieux dans votre corps et de maîtriser votre prise de poids, mais vous offrira une sensation de bien-être sans précédent qui vous préparera au mieux au futur traumatisme que devra subir votre corps. Amatrices de sensations fortes, profitez-en, bientôt il faudra lever le pied !

## Pause café

Même s'il s'agit là de votre petit péché mignon, le café est à fortement limiter voire à exclure de votre alimentation au quotidien. Excitant de premier ordre, il a été prouvé qu'au-delà de six tasses par jour, le café nuit gravement à la fertilité des mamans en devenir. Remplacez-le par une tasse de thé au minimum par jour, les antioxydants qui le composent multipliant par deux, selon les scientifiques, les chances de tomber enceinte.

## Optez pour des compléments alimentaires

Pour booster vos chances de tomber enceinte, tournez-



Eléments de recherche : CCD LAB : laboratoire pharmaceutique spécialisé en gynécologie-obstétrique, toutes citations

vous vers les compléments alimentaires spécifiques qui accroissent la fertilité ! Répondant à tous les besoins nutritionnels des femmes désireuses d'avoir un enfant, ces compléments vous permettent d'accompagner une alimentation saine et équilibrée et donc, de prévenir des carences potentielles.

## Méfiez-vous de vos médicaments

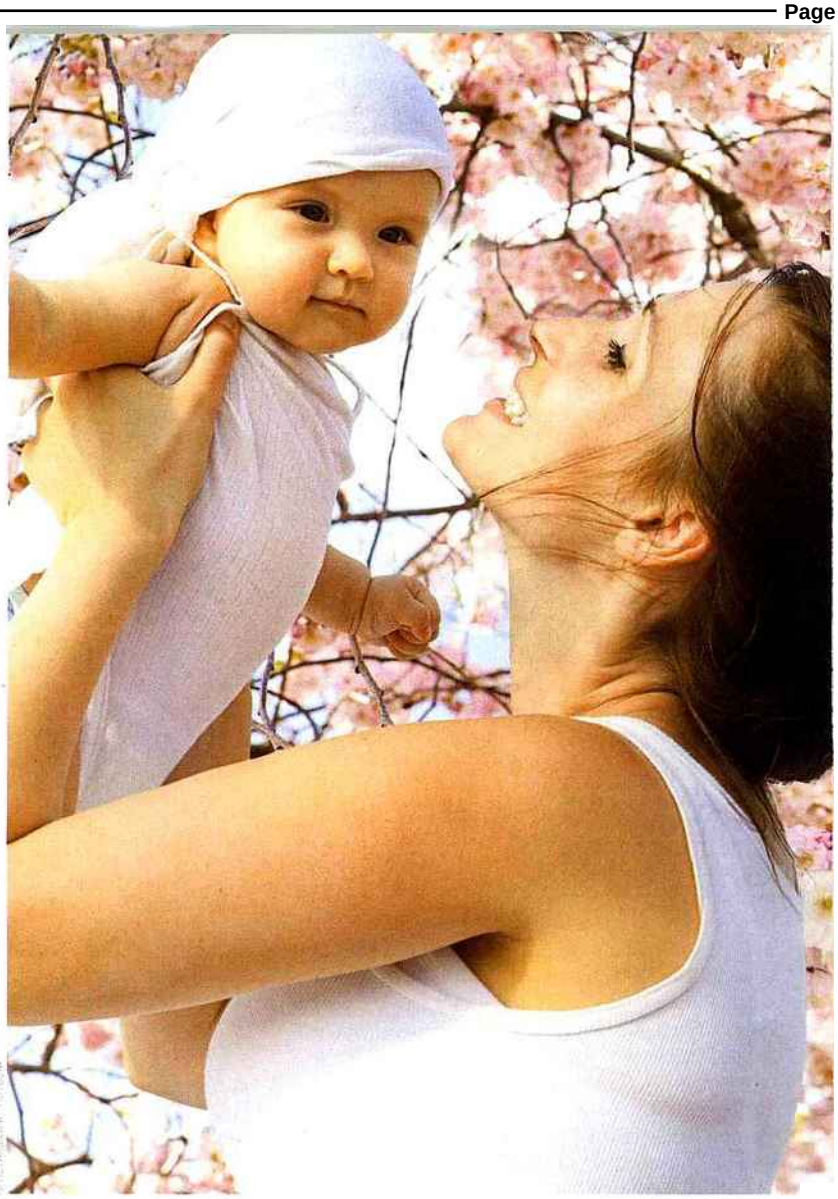
Mesdames attention, certains des médicaments qui font partie de votre paysage quotidien peuvent influer sur votre fertilité ! Ici, un seul conseil, faites le point avec votre médecin traitant ou gynécologue et limitez au maximum les prises de comprimés intempestives.

## Le tabac, c'est tabou et l'alcool c'est pas bien !

Vous êtes une fumeuse invétérée et vous avez décidé d'arrêter au moment même où le test virera au positif. Bravo ! Mais saviez-vous que les femmes fumeuses ont en moyenne un taux de fécondité 30 % moins élevé que les non-fumeuses ? Ça donne à réfléchir, aussi essayez autant que possible de réduire ! La consommation d'alcool est, elle aussi, reconnue pour diminuer vos chances de tomber enceinte mais pas seulement. En effet, l'alcool à trop hautes doses fragilise votre corps et pourrait devenir dangereux pour votre fœtus. Et tout à fait entre nous, boire, au niveau charnel, ce n'est pas la panacée !

## Cap sur les médecines douces

Pour favoriser le terrain et tomber enceinte plus facilement, il faut être zen. Et nombreuses sont les mamans à avoir testé (et approuvé) les médecines douces comme l'homéopathie, l'acupuncture, la phytothérapie ou encore l'ostéopathie par exemple. Leurs bienfaits ? Réguler votre organisme, limiter le stress et préparer au mieux votre corps à l'arrivée prochaine, on vous le souhaite de tout cœur, d'un joli bébé !



## L'avis de l'experte, Marie NOLEO Responsable Marketing CCD

**Famille Mag : D'un point de vue général, quels conseils pourriez-vous donner aux femmes désireuses de tomber enceinte ?**

**Marie Noléo :** Vous et votre moitié avez décidé de mettre en route un bébé. Le temps pour voir aboutir ce projet est très variable d'un couple à l'autre et la moyenne se situe aux environs de 9 mois. La fécondité de la femme est aussi complexe que donner la vie. Outre les aspects psychologiques et héréditaires, plusieurs facteurs interfèrent sur la fertilité tels que la pollution, l'alimentation déséquilibrée ou le stress. Ils provoquent le vieillissement des ovaires, ce qui ralentit la folliculogénèse, amoindrit la qualité des ovocytes et interfère avec les mécanismes de la fécondation. Mais devez-vous attendre sans rien faire ?
Bien sûr que non, vous pouvez agir sur tous les facteurs environnementaux pour donner un coup de pouce à la nature. Dans un premier temps adoptez une alimentation saine et équilibrée, pratiquez du sport pour vous détendre, augmentez votre libido et évitez la cigarette et l'alcool. Privilégiez les week-ends au vert en amoureux et des rapports sexuels réguliers. Et surtout n'en faites pas une fixation !

**F. M : Pouvez-vous nous présenter Oligobs® Procrea F. en quelques mots ?**

**M. N. :** Oligobs® Procréa.F est un complément alimentaire associant vitamines, oligoéléments et acides gras essentiels (oméga-3). Il a été élaboré selon les exigences de qualité de CCD Laboratoire de la Femme®. Il permet à la femme de constituer un stock de minéraux qui interviennent dans la fabrication des ovules, dans la fécondation, dans la nidation et dans les premiers stades du développement embryonnaire. Oligobs® Procréa.F place donc la femme dans les meilleures conditions physiologiques en période de conception.

**F. M : En quoi un complément alimentaire peut-il favoriser la fertilité ?**

**M. N. :** Etant donné que nous avons de moins en moins de temps à accorder à notre alimentation (déjeuners sur le pouce, repas industriels...), nous pouvons utiliser des compléments alimentaires en plus de notre alimentation quotidienne. Ces compléments vont nous apporter des oligo-éléments, des vitamines et autres minéraux et ainsi combler les éventuelles carences liées à une alimentation déséquilibrée.



Eléments de recherche : CCD LAB : laboratoire pharmaceutique spécialisé en gynécologie-obstétrique, toutes citations